

TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN

TESTMOZGÁS, AKTÍV SZABADIDŐ-ELTÖLTÉS ÉS A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG

II. KÖTET



TESTMOZGÁSFÓKUSZÚ EGÉSZSÉGNEVELÉS KORTÁRSCSOPORTBAN
EGYETEMI JEGYZETSOROZAT

II. kötet

TESTMOZGÁS, AKTÍV SZABADIDŐ-ELTÖLTÉS ÉS A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG

Szerkesztette: Dr. Lippai László

Lektorálta: Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna, Professor Emerita

ISBN 978-615-5455-86-5

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott
Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

SZEGED, 2018

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3-16-2016-00014



ELŐSZÓ

Kötetünk a *Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárscsoportban* jegyzetsorozat részét képezi. A tananyag kidolgozása az Európai Unió EFOP-3.4.3-16-2016-00014 pályázatának keretében a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetében történt, és az intézeti oktatók olyan munkáit tartalmazza, melyek az Egészséges Egyetemek koncepció alapértékeivel és célkitűzéseivel összhangban lévő kezdeményezést valósítanak meg.

A jegyzetsorozat előző, I. kötete *Holisztikus egészség, egészségmagatartás és egészségfejlesztés* címmel jelent meg. Abban a kötetben a testmozgásfókuszú egészségnevelést kortárscsoportban végző, leendő hallgatóink számára a testmozgás jelentőségét az egészség holisztikus, szalutogenetikus megközelítésébe ágyazva mutattuk be. Az Aaron Antonovsky nevével fémjelzett szalutogenetikus elmélet, melynek magyarországi meghonosításában Intézetünk alapítója, Prof. Emer. Benkő Zsuzsanna meghatározó szerepet játszott, nemcsak elméleti szempontból jelentős, hanem a gyakorlati egészségfejlesztő tevékenységnek is fontos pillérét jelenti.

A testmozgásfókuszú egészségnevelés koncepciója, módszertana szervesen illeszkedik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szalutogenetikus, egészségfejlesztési iniciatívájába. Ezért az egészségnevelő kortárscsoportok vezetésére vállalkozó hallgatóink esetében is fontos tartottuk, hogy megismerjék az egészségfejlesztő szemléletmód jellegzetességeit, értékeit és célkitűzéseit, mert ezeket az ismereteket és attitűdöket az Egészséges Egyetem kezdeményezésbe illeszkedő hallgatói tevékenységük során nekik is alkalmazniuk, használniuk és kortársaik felé képviselniük kell.

Az I. kötet harmadik tartalmi egysége pedig a testmozgás egészségmagatartási vonatkozásait dolgozta fel, az egészségvédő és az egészségkárosító lehetőségeket elemezve, elsősorban magatartástudományi, pszichológiai és szociológiai szempontból.

Sorozatunk aktuális, *Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség* címmel megjelenő kötetében tovább mélyítjük a testmozgásfókuszú egészségneveléshez kapcsolódó ismereteket, attitűdöket. Kibővítetten tárgyaljuk az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás sajátosságait, amely alatt a mindennapokba illeszkedő, az egyén szervezete számára *optimális* megterhelést jelentő, örömforrásként számon tartható mozgásformákat értettük.

E kötetben már célzottan, részletekben menően dolgozzuk fel a testmozgáshoz kapcsolódó szokásokat alakító pszichológiai és társadalmi tényezőket. A mentális egészség és a testmozgás kapcsolatának elemzésénél nemcsak a legfőbb mozgásra motiváló tényezők – öröm, flow és stresszel való megküzdés – sajátosságait, jellegzetességeit mutatjuk be, hanem a gátló tényezők, például a testalkati előítéletek, bemutatására is törekszünk.

Az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás megvalósításában a szabadidőnek kiemelkedő jelentősége van. Ezért a szabadidő aktív eltöltését befolyásoló társadalomtudományi tényezők feltárásával két blokkban is foglalkozunk. Leendő kortárs csoport vezető hallgatóink célcsoportjának figyelembe vételével, ebben a részben is elsősorban a magyar fiatalokat érintő szociológiai, szociálpszichológiai és személyiséglelektani tényezők elemzésére törekedtünk. A fiatalok szabadidő-eltöltési szokásait rendszerben szemlélve arra keressük a választ, hogy az egyéni értékek, a csoportnormák, a média és a társadalmi egyenlőtlenségek változóiból összeálló képlet milyen hatással bír az egészségfejlesztési céllal végzett testmozgásra.

Oktatóink és hallgatóink közös munkája a *„Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban”* című, két féléves kurzus keretében fog megvalósulni. Szerzőink e tantárgy kidolgozását, és az ott folyó szemináriumi munkát támogató jegyzetek megírását az alábbi kimeneti követelmények, „tanulási eredmények” szem előtt tartásával végezték el. A II. kötet témái bizonyos mélységben feldolgozhatóak önálló hallgatói munka keretében is, de a kötet anyagára épülő szemináriumi feladatok teljesítése mindenképpen szükséges ahhoz, hogy a két féléves kurzus végére a hallgató nemcsak tudásában, hanem képességeiben, attitűdjeiben és autonómiájában is készen álljon kortárs csoportvezetői feladatainak ellátására. A kurzusok végére tehát továbbra is azt kívánjuk elérni, hogy a hallgató:

[TUDÁS]

- érti az egészségfejlesztés koncepcióját, behatóan ismeri az egészség holisztikus és szalutogenetikus megközelítését, valamint azonosítja az egészségnevelés helyét, szerepét az egészségfejlesztésben és az egészséges életmód kialakításában
- átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészségfejlesztők feladatairól, azonosítja az egyetemi kortárs csoportvezetők feladatait a testmozgásfókuszú egészségnevelés vonatkozásában

- ismeri a testmozgás jelentőségét az egészségmagatartás rendszerében, azonosítja az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás jellemzőit, és érti a testmozgás, mint egészségmagatartási forma szerepét az egészség holisztikus megközelítésében

[KÉPESSÉG]

- képes hiteles és meggyőző csoportos tájékoztatót tartani az egészség mint erőforrás értékéről, az egészségfejlesztés koncepciójáról, valamint az egészséges életmód jelentőségéről
- képes csoportvita beindítására alkalmas, szakszerű kérdéseket felvetni az egészség, egészségfejlesztés, és az egészségfejlesztő céllal végzett testmozgás vonatkozásában

[ATTITÚD]

- a kortárscsoportban végzett egészségnevelő munkája közben elkötelezett az egészség értékének képviselője iránt,
- az öntevékeny csoportban végzett tevékenységét kortársainak tisztelete és empátikus elfogadása hatja át
- tevékenysége során hitelesen képviseli az egészségfejlesztő célú testmozgás jelentőségét, egyúttal törekszik hallgatótársai empátikus elfogadására és autonómiájuk tiszteletben tartására

[AUTONÓMIA ÉS FELELŐSSÉG]

- a testmozgásra motiválás témájában, folyamatos oktatói szupervízió mellett szervez öntevékeny hallgatói csoportokat
- a hallgatói öntevékeny csoport egyes foglalkozásait oktatói szupervízió mellett készíti elő, önállóan valósítja meg, majd oktatói segítségével értékeli ki és folytatja tovább a következő foglalkozás előkészítését

E célok eléréséhez kívánunk leendő hallgatóinknak és oktatóinknak sok örömteli élményt, tapasztalatot, inspiráló társas együttléteket, valamint – nem utolsósorban – aktív, mozgásos és egyben játékos felüdülést!

Lippai László

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	3
TARTALOMJEGYZÉK	6
 IV. AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ CÉLLAL VÉGZETT TESTMOZGÁS JELENTŐSÉGE ÉS JELLEMZŐI	8
Kis Bernadett: A testmozgás jelentősége az egészségi állapot megtartásában és fejlesztésében, valamint a betegségek megelőzésében	9
Lippai László: A testmozgást, mint egészségmagatartást befolyásoló pszichológiai változók	22
 V. A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS A TESTMOZGÁS KÖLCÖNHATÁSA	30
Osváth Viola: A testmozgás személyiségfejlesztő hatása: örömforrás és játék	31
Lippai László: Előítéletek és testmozgás: a testalkati sztereotípiák, előítéletek kialakulása és következményei	38
Osváth Viola: A testmozgás, az ellazulás és a stressz kapcsolata: ellazulási technikák és relaxációs módszerek	45
Tóth Erika: A flow és a fizikailag aktív szabadidős tevékenységek összefüggései	52
 VI. SZABADIDŐ ÉS TESTMOZGÁS: A FIATALOK FIZIKÁLISAN IS AKTÍV SZABADIDŐELTÖLTÉSÉNEK TÁRSADALOMTUDOMÁNYI VONATKOZÁSAI - I.	59
Nádudvari Gabriella: A szabadidő fogalma, jellemzői, a fizikálisan is aktív szabadidő-eltöltés	60
Pálmai Judit: A magyar fiatalok szabadidő-eltöltési szokásai	67
Prievara Dóra Katalin: A csoportok jelentősége a testmozgásra motiválásban: csoportnormák és referenciacsoportok	75
Tóth Erika: A testmozgást befolyásoló személyiségjellemzők: értékek, aspirációk és a kontrollhely jelentősége	82

VII. SZABADIDŐ ÉS TESTMOZGÁS: A FIATALOK FIZIKÁLISAN IS AKTÍV
SZABADIDŐELTÖLTÉSÉNEK TÁRSADALOMTUDOMÁNYI VONATKOZÁSAI -

II. _____ 89

Nádudvari Gabriella: A média jelentősége az egészségfejlesztésben:
tömegkommunikációs és stíluskommunikációs alapfogalmak _____ 90

Pálmai Judit: Társadalmi egyenlőtlenségek a fiatalok mozgási szokásaiban _____ 97

Prievara Dóra Katalin: Az internet és a digitális eszközök hatása a szabadidőre és a
fizikális aktivitásra _____ 105